



امجلة اسبوعية للشباب والبنسات للجيع من سن ١ إلى ٨٨ تميدرعن مؤسسة

أأشارع معنالدي المعاهرة 75020-

رئيس مجلس الإدارة: مكرم محمد أحمد

رثيبة النحربين نتىلة راشد

الماماليان نائب رئيسة التحمير:

جيهان فريج

مدبرالتحربر: مستورسلل مستور

نائب مديرا لتحرب :

رمسيس كامسل سكوتيرا لتحرب

مداحدعتان

الإثباراك السلوي

قيمة الإشتراك السنوى (٥٢ عددا) في جمهورية مصر العربية . سبعة عنيهات بالبريد المادى . وفن بلاد الحادى البريد العربى والافريقىء والبكستان خنصة عشر بولارا . أو ما يعقلها بقبريد الجوى وفي سائر انحاد الحالم لريعون دولارا بالبريد

والقيمة تسدد مقدما لقسم الإشتراكات بدار الهلاي في ج ، م ، ع نقدا لو بحوالة بريبية غير مكويية -

وقى الخارج بثنيك مصرفى لامر مؤسسة دار الهلال وتضنف رصوم البريد المسجل على الإسمار الموضحة أعلاة عند الطلب . سعر النسخة في الخارج فئة ١٠٠ مليم للظرىء في مصر . صوريا ٢٠٠ ق. ص ليثان .٢ ق ل الاربن ٢٠٠ فلس الكويت ١٦٠ فلمنا المراق ١٦٠ لفسا السعودية ريالان غزة والضطة ٢٠ سنتا السودان ٢٠ قرشا المغرب ٢٠٠ عليم تونس ٢٠٠ فلس الطبيع ٢٠٠ فلس اليمن الشجالية ٣ ريالات كتبا ١٥٠

سنتا البرازيل ١٢٥ سنتا ايطانيا ١٠٠ ليرة

استرالها ١٥٠ سنتا

NAMES No. 1828 21 July 1988



مرن المشراه

عمر بن عبد العزيز .. اشهر الخلقاء الاموبين ابو بكر الصديق .. اشهر الصحابة . هارون الرشيدي .. "اشهر الخلقاء العباسيين . المعرّ لدين الله .. اشهر الخلفاء القاطميين . امير خليم صادق -شارع عمر مكرم -مفاغة -العثيا

WHISITIANANA

الكلمات المتقاطعة

الطائرات

mm - T أحسير المتكلم - تلميذ -ه ـ شعر .

٦_ اداة استفهام (معكوسة) ۔ برقش

٨ -- رخو -

٩ _ بترك (معكوسة) _ مذنب (معكوسة)

١٠ ـ تجدها في مبارك ـ ثلثا خطر

١١_ تصف معدن _ تصف وائل

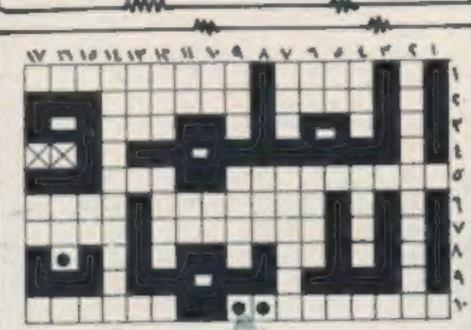
-17 Range (ميعثرة)

١٢- تجدها في والي ١٤۔ للتعتبل فوقها (معكوسة)

١٥_ ضعير الغائب

١٦ في الشرايين

١٧_ متشابهان



١ ـ طرد الهكسوس من مصر _ مطرب مصبری عاطفي

٢ - نصبت - عاصبة محافظة البحيرة .

, lbg _ T

(معكوسية) تسام

٦ _ عاصمة السودان _ ٦ هادی صبعثرة،

٧ ـ عاصمة يوغوسلافيا ـ يضلل (معكوسه) .

٨ - يحو -

.... w 1

١٠ مدينة بلتقي عندها النيلان الازرق والابيض - احدى غزوات الرسول عليه الصلاة والسلام .

أرسلها الصبيق : حسن محمود حسين

بورسودان



اصل كلمة الشرطة برجع

الى العصر الإموى .. فقى

عهد الخليفة عبد الملك ابن

مروان تم انشاء جهاز

للحفاظ على الامن وتم

وضع شريطة من أماش

فوق ثوب رجل الامن ومن

هنا اطلق على نظام الامن

كأفت الهند اول دولة

تستخدم السكر وكان يسمى

الملح الهندى وحيتما عرفه

العرب اطلقوا عليه اسم

مدحت عاطف عبد العال ...

يُسْارع عبد المنعم رياض -

أبوتيج _ اسيوط .

اسم الشرطة .

السكر

● اول من وضع صورته على العملة هو : الاسكتدر العقبوني

محمد رجب محمد _ بيا یٹی سویف

الصحي

ييقها كان الصحفى المجرى مجوزيف بيروه ... يتجول بين ماكينات اطباعة استرعى انتباهه الحبر المستجدم في الطباعة ... فكر مجوزيف بيروء في استخدام هذا الحبر في اقلام للكتابة ...



نتینی ان نخلق جیلا من رواد

المكتبات .. وقيما يبدو أن أمانينا سوف

تتحقق ، فقد تجحت فكرة اقامة مكتبة

ونادى سمير في الإحياء والمحافظات

والإقاليم المختلفة .. وانهالت علينا

الجوابات بافتتاح : مكتبات وأندية سمير

قوق الأسطح، وفي اكشاك الحدائق لو في

يدروم البيت _ بعض الإصدقاء قام بتنظيف

قطعة أرض مهجورة لاقامة مكتبة ونادى

سعير .. كم أبهجنًا هذا النَّجَاحِ .. انه

انتصار هائل لفكرة بدأت من قاعة صغيرة ،

انها قاعة الإرابيسك في دار الهلال ، بها

بلتقى القراء ، بتعارفون ، وبتصادقون ،

ويتبادلون الكتب ، وش يعرف شيئا يعلمه

لصديقه الجديد . يعلمه الشطرنج او

تحرير مجلة مسير تشيه المعمل ، تلتقي

بقرائنا ، ونسالهم الراي والمشورة .. مثلا

سالتا عن تشيد بلادي علادي الذي

تنشره على غلاف وصفحات هذا العدد

من يحفظه كاملا ؛ وتبين من الاجابة ، أن لا

أحد يعرف هذا النشيد كأملا ، لذا ننشره

في هذه المناسبة الوطنية الغالبة .. ويقية

القصائد نهديها لكل من يحب الشعر ،

وتلقيضا عضرات الجوابات

ويسالنا القراء الإعزاء عن جمع كوبونات

المكتبه والثادي . والعطلوب فقط جمع

الكوبوثات التي تشرت في عدد ٣٠ يونيه

وعدد ۷ بولیه ۱۹۸۵ - مطلوب جمع ۲۰

، كوبونا ، من مجلات الإصدقاء في الحي

وتعد ينشر هذا الكويون مرة أخرى في عدد

£ اغسطس ، وعدد ١١ اغسطس ٨٠٠ .

وسوف نبعث بمجلد سمير وبالقصص

لتكون النواة الأولى لافتتاح المكتبة ونادى

سمير ونتعثى مراعاة كتابة العناوين

بوضوح لتسهيل مهنتناء ومهنة البريد

الوعد الثاني ، أن أنشر الإسبوع القادم ،

حكمة القارى العريز الذي القاها في ندوة

بعناسية اقتتاح مكتبة ونادى سعير في

الدقهلية انها حقا جديرة بالنشر كل

ويتمنى أن يكون شاعرا ...

وَهُوْهُ القاعة ، بالنسبة لتا اسرق

بلاعبه تبس الطاولة ..

بالأسدقاء في على مكان

 تسجل العين في اليوم الواحد مالايقل عن ٥٠ الف صورة .

ان شبكة العين الواحدة تحتوی علی ۱۲۰ ملیون خليه رؤية

محمد محمود على ـ محرم بك - الاسكندرية



يطلق عليه امير الامراء .. بليه في الدرجة الخصان الانجليزي ٿم الفرنسي ٿم التمساوي الإبيض اللون .. وكشفت الدراسات التي قام بها علماء الحيوان وايدتها خبرات أصحاب ومدريي الخيول .. ان الحصان مرفق الجس لحالة صاحبه التفسية .. قلمسه في بده او نظرة في عبنيه كفيلة بان تقصح للحصبان عن مزاج مناهبه ..

علاء الدين احمد عادل - ١٧ شارع الهاوى - العجوزة . ومبروك فوزك بمجلد سمير

المحساع

وتمر الإعوام ويثمكن مجوزيف، من ابتكار لول قلم جاف سنة ١٩٢٨ بالتعاون منع اخيله الكيميائي حجورج بيرو،

احصد مختار احصد -الخارجة الوادى الجذيد



والودية : أذاكانت صغيرة القاعدة : اذا كانت قصيرة في متناول البد جبارة : اذا صار لها جذع في متناول اليد العبدائه : اذا ارتفعت عن ذلك ماسقة : اذا ازداد ارتفاعها . سحوق : إذا تناهت في الطول كارمة : اذا كانت على الماء يكور: اذا كانت تدرك في اول النخل خضيرة : الله كأن سعفها منتشرا محمد ادريس عثمان بورسودان ـ السودان

انتقال الاشاء

تعقبل الغلسوف عبه يحمله الإنسان



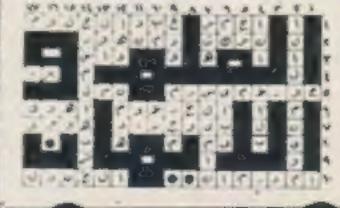
البريطاني برتراند راسل عن اكبر عبء بعطه الانسان في هذه الدنيا . وفكر الفيلسوف قليلا ثم قال "عندما يشعر الإنسان انه لابحمل عبثا على الاطلاق والقراغ هواكير سامح الشحات احمد - العجلة الكيرى

● الوقت كالمال ... قيمة كل منهما في جودة إنفاقة وحسن استعماله

الكامات

المتقاطعة

احمد حليم صادق _ مغاغة -



مامالين

هدی ا































تدكروا .. بما يحبروا

نشید بلادی بلادی

بددی بددی بددی مصدر دام البدد وطبی کل البعداد مصدر یا ارض النعیم مقددی دفیع البغریم مصدر اولادک کرام مصدر البت اللی دره مصدر البت اللی دره بالبدادی عیشی حرد بالبدادی عیشی حرد بالبدادی عیشی حرد بالبدادی عیشی حرد



تعتبیا دیدی مصربی،
بنی مصبر مفاقصو تهیا
دیوا شیدوا للطباک میا
خدوا شیس النهار له حلیا

" الم نك تاج اولكم مليا !! على الإخلاق خطول العلك وأبنوا

البس الم بوادی النبل عین البس الام بوادی النبل عین در وکوارها الذی بجری شهرا ۱۰

نتها وقائل بالغينيا، نفيع الأورافينيا فعريضية نفتنيه الا ماسطات الآماء فيه

اذا ماسيلت الإرواح فيه مناناها كان الم نعط شيكا

لنا الهرم للذي صحب الزمانا

ونحن بنو السنا العالى نمانا الدر

نحن قداك مصر كشا حبينا حبية محاك المقدي



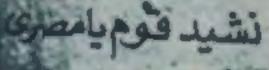




نشید أحلف بسماها

لحلف بسماها وبترابها
الحلف بدروبها وابوابها
الحلف باللمح وبالمصنع
الحلف باللمح بالمدنه وبالمدنع
الحلف بالمدنه وبالمدنع
الحالي بالمدن الجالية
المالية المالية

بخلت على تاريخنا دان ديات التاريخ وعبير وعبير وعبير التاريخ وعبير وعبير وعبير وكان منوبر وكان منوبر وكان منوبر وكان منوبر المعبير وكان منوبر المعبير وكان منوبر المعبير وكان منوبر المعبير ويارك وماركا حيا، وماركا عملر



در بنمبری در در بنمبری در در بنمبری در ب

المرى ريا مصرين بنت البعد بين الأمر

ومجرى النيل في الوادى الخصيب ويفنى الكون وهم موجودين

حكاية من النوبة

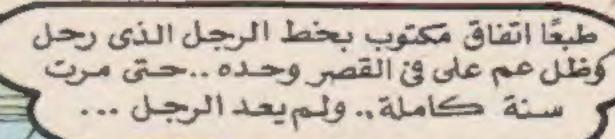






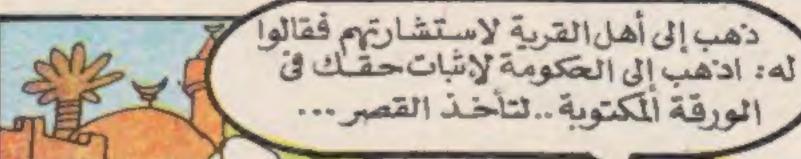










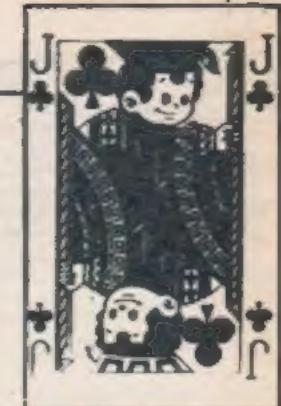












(De imuio

صديقتس الغالية .. صديقس العزيز

مسهير يساعدك في التغلب على وقت فراغك فترة الاجازة فيقدم لك .. كوتشينة البهلوان « لتسلى بها وقتك » وتظهر دقة ملاحظتك .

> الخطوات : ♦ قص حول الكروت بدقة تُحصل على ٥٦ كارتا .

> • بمكنك بهذه الكروت أن تلعب بها لعبتين مختلفتين

الفائز هو الحكم ● استبعد ۴ کروت ، شمایپ ،

ويبقى شايب واحد فقط

 توزع بقية الورق على اللاعبين بالتساوي ..

 کل لاغب بجد معه کارتین متشابهين يضعهما على المائدة .

• يسحب اللاعب الأول كارثا من كروت زميله قان كان معه مايشيهه وضعهما على المائدة مع الكروت المتشامية

● بيدا اللاعب الثاني في سحب كارت منه فان وجد معه مایشبهه وضعهما على المائدة .

الفائز بنتهی من کل اوراقه اولا ...

● من يبقى معه كارت الشابب بخسر إلدورء والفلاز بحكم عليه بحكم

لعبة ٨ العبالقه

- بوضع كارت قوق الماداءة مكشوقا ..
- توزع ٤ كروت على كل لاعب وتوضع بقية الكروت مقلوبة على
- بيدا اللاعب الأول في البحث بين كروبته على كارت مماثل للكارث الموجود على المائدة ، إما بالرقم أو بالشارة ، أو يسحب من الكروت المقلوبة على المائدة حتى بجد الكارت المشابه او يحصل على الكارث رقم (٨) وهو · چوكر ، يعطيه الحق في استخدامه بدل ای کارت .
- من يتخلص من كروثه قبل الأخر يعتبر فاترا .
- يستمر اللعب حتى تنتهى الأوراق .. الفائز بحكم على الأخير هكذا بستمر اللعب حتى ينتهي اللعب بحكم ظريف. والى اللقاء مع هدايا



الحسل بالمقلوب

العرض تعبر من الطول ،. وتلك من هذا

ينضعه بقيلس الطول والعرض

هل تستطيع معرفة عدد" المثلثات في هذا

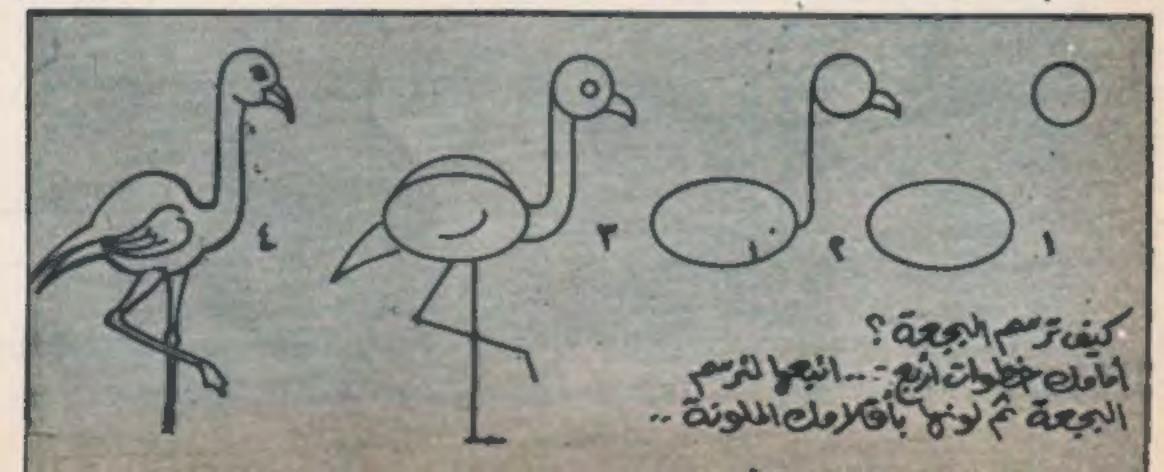
الشكل ؟ فكر جيدا لأن في الشكل مثلثات

مركبة من عدد من المثلثات الصغيرة

وبالتالى سوف يكون عدد المثلثات اكثر

من عشرة .

الرم فن عيل وهذم الخطوات الملكالية محكنك من رسم البهعة . ولونها كما يطولك





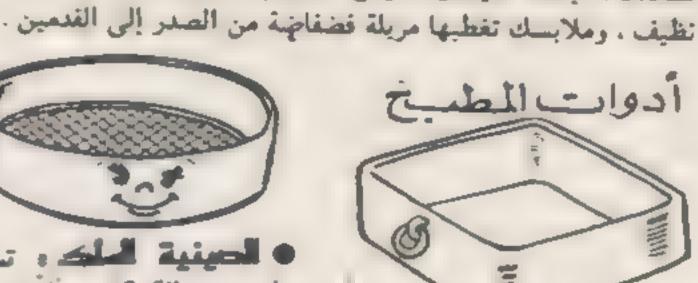






النات 1balg

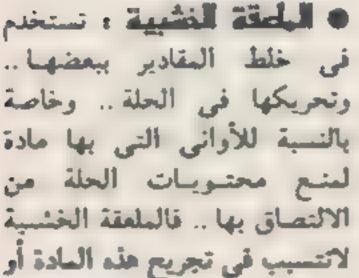
الغتلة المصرية، لابكفي أن تكون طالبة ناجحة، أو تلميذة متفوقة .. او رياضية لامعة ، بل مطلوب منها .. وعلى نفس المستوى أن تكون طاهية ماهرة .. تجيد وبمهارة صنع الأطباق الشهية .. وانواع الحلوى المختلفة التي بأكل أفراد الأسرة أصابعهم خلقها .. تعالى معى « عزيزتي » نخطو أولى خطواتنا ونظرق باب المطبخ .. لنتعرف على أدواته التي يجب أن تتوافر في بينك .. وبالطبع لست في حاجة .. لأن اذكرك بأن تكوني في كامل نظافتك .. بداك نظيفتان .. ومن الأفضل تغطية شعرك بايشارب



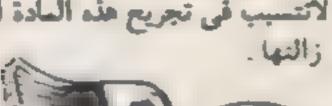
• حينية التموية : مسطحة تستخدم في تسوية جبيع انواع البسكوت .



• الصينية السلح: تساعد على تبريد الكيكة .. بعد خروجها من قرن البوتاجاز .. بقلبها من صينية التسوبة على الصينية



الفتاة العصرية.



 فرشات الحمان و فرشاة عادية تستخدم في توزيع السمن في الصواتي ، ودهان وجه الكيكة مثلاً بالسمن ،

مراسنلة صديدة

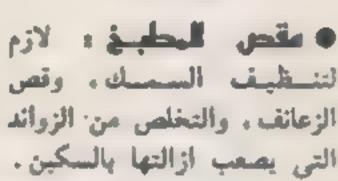


سميس يعيد ميالاده التاسم والعشرين وكاتت تتمنى زيارة اليوم لاتهم يستطيعون في أي وقت يريدونه أن يزوروا مجلة سمير ويستمتعوا يكل مابها ..

لمجلة سمير من السودان فمرحبا بك بارشا "مندوية جديدة ، ونحن مصر لرؤية المعرض الذي اقيم في انتظار التحقيقات الصحفية في هذه المناسبة وتعرض قبه التي تقومين بها، واذا أمكن لوحاتها ، وتقول في خطابها إلى ابعثى أيضا برسوماتك لنضمها ماما ليني : صدقيتي لم احسد أبناء الى لوحات المعرض أو لتنشر في مصر في حياتي مثلما: حسدتهم نادي الرسامين بالمجلة .. ألف مبروك لنجاحك الدراسي ، وشكرا لخطابك الرقبق، ويسعدنا أن تهديك قصة وتصلك بالبريد قريبا

درشا كشان صديقة للمجلة من السودان عمرها ١٤ سنة، كتب لنا رسالة رقيقه تهني، فيها ورشا تتمنى لن تصبح مراسلة على عنوانك.







انـواع مقافة من الكاكين :

 السكين ذات البد الخشبية تستخدم في تقطيع اللحم والسكين المشرشرة للخبسز والكين العادة للخضراوات .. مع ملاحظة وصنع قاعدة خشبية تحت الأشياء المراد تقطيعها .. مع مراعاة الحرص عند استخدام السكس .

عى الليمون وتواعدعامة

- مفروض ألا تنفذي أي وصفة إلا بمساعدة ماما في البداية. • قراءة كل وصفة وفهمها جيدا
 - قبل الشروع في تنفيذها.
- ضبط المقادير والمعابير تماما لتحصلي على نتيجة مضبوبة.
- تنظيم حرارة القرن بما يناسب التعليمات المطلوبة لكل نوع. ● لا تشبتني دُهنك في تنفيدُ
- وصفتين في وقت وأحد، ومن الأفضل التركيز إعلى وصفة وأحدة
- الحلل المحتوية على المرق، مقروض وضعها على الجهة الدلخلية من البرتاجاز تفاديا لاصطدام يدك بها .

 ارتداء قفاز الفرن الواقى عند استعمال الفرن أو الشواية أمر ضرورى لحماية بديك.

لليمونة = وزنما دهباء

وقم اديا رهيدة اللهن ، الا

حاسب امها من اهصل المطهرات

وقدرمها على اسادة الكثير مر

المبكروبات . وبالدات مرضى اللور

والمعمدرة عن طريق العرغرة

ايضا عدما بغيثامين (ح) يجعلها

حط الدفاع الأول صد امراص العرد

وغالبا مائوصف بظمة ، بدرفتر

وهى كلمة فارسية يعناها الملتومه

استموم الدا فال مطلحك لاعتى له

كي أمها عنية جدا بالسناسيات ، الي

- لا تضمى الحلل الساخنة فرق ماتدة المطبخ مباشرة .. بل ضعى تحتها قاعدة خشبية.
- تُذكري جيداً أن تغفلي مفتاح القرن بمجرد الأنتهاء من استخدامه .
- ابعدی وجهك قدر استطاعتك عن البخار حتى لا يؤثر على بشرتك ،
- أذا انسكب منك أي شيء على ارضية المطبخ تظفيه فورا يقطعة القماش المخصصة الذلك.

اليك ياصديقني العزبرة طريقة سهلة لعمل لون من الوان حلوى الصنف تستطيعين تقديمها لاسرتك

١ - كبلو فلكهة منوعة من فلكهة د العوسم (موز _ مشمش _ فراولة) ٣ - نصف کيلو سکر لعمل شراب سکری

٣ ـ فليل من عصبير الليمون

ا ـ وابيليا

طريقة عمل الشراب

١ - اضيفي السكر على مقدار ـ كوب كبير من الماء ، ثم ارفعية على نار " هادئه حتى ينوب السكر تعاما .

سنلاطية الفياكهي



٢ ـ اصبغى عصير الليمون الى الشراب ، و اتركية يعلى حتى يعقد ثم ارفعیه من فوق النار ٣ ـ بعد أن يبرد تضاف الفائيليا

- احتفظی بجزء من الفاکهـة للتجميل
- بقطم الموز . وتخلط العاكهة الباقية معضها ببعض بعد غسلها حيداً ، وحذف النواة التي بداخلها ، ٠٥م توضع في طبق طوري عميق ،
 - بضاف الشراب الدارد
- رئيي العاكهة المحتفظ بها على
- سطح الطبق بشكل جميل
 - ثم قدمی السلطة المثلجة
- بمكنك استعمال فواكه محفوظة في العلب ، بدلا من القواكه الطارجة لعمل سلطة العواكية ، وفي هذه الحالة استعملي الشراب الموجود في العلبة بدلا من الماء



وأنصت «بيتيا» إلى كلامهم، وأدرك انهم سحرة أشرار. فالشخص لدى بصبع وقته، لابلاحظ ابدأ أنه يكبر في السن. وقد أكتشف هزلاء للحرة هذا السر وبدءوا يبحثون عن الاطفال الذين بصبعون اوقاتهم، وفي ذلك اليوم كانوا أمسكوا «بيتيا» ووقدا اخر وينتين، وحولوهم إلى شيوخ عجائز، وجمع هزلاء السحرة الأشرار كل الوقت الذي اضاعه الأطفال، وعادوا هم اطفلا صغارا

وتسامل ه بيتياه الا بمكن ان تعود إليهم طفولتهم الضائعة .. ماذا ينبغي ن بفعل !

وسمع دينيا د سرجى د كبير السحرة يقول : إذا تقابل الاطعال الشبوخ الاربعة غدا وجاءوا هنا في منصف اللبل . وأدار واعدرت الساعه للحلف ٧٧ مرة فسوف يعودون صعارا مرة ثانية ، وسبهلك نحن ... وخرح السحرة بجرون كالاطعال ويتنهدون كالشيوخ

راننظر ه بيتيا ه قليلا ، ثم أسرع خارج الكوخ ، وبدون أن يضبع لحظه واحدة ، أخذ يجرى بأسرع ما يستطيع تحو المدينة ، ليبحث عن الاطعال العجائة

ورجد الطعلة المجرز الأولى تجلس على مقعد فى الحديقة، تؤرجع عدمها، وتقرأ محلة اطفال، ثم اخذت تلعب بالكرة، ووحد العجوز الاحرى معب الحجلة فى الشارع والعجوز الثالث يركب « تروللى » واخبرهم جمعه مادا حدث واتحهوا بحو الكوخ .. وأوشك اليوم أن ينتهى أما السحرة فكنوا بامس فاداروا الساعة ٧٧ مرة واحتمى السحرة وعادوا هم اطفالا مرة ثانية، « مسوا بعد ذلك أن الشحص الدى عصم الوقت لابلاحظ أبدا أن العمر « مسوا بعد ذلك أن الشحص الدى عصم الوقت لابلاحظ أبدا أن العمر «

رکال بلکر و حسم دالا سی رحل عجر است اللس لی اه الاد و احدد و او اصدقاه و واقع شیء الله اللس هاك وقعد دید ای شیء قالباس الكار حقا و إما اطباء او عمار معلمون و اما انا فما فابدتی و ادا كت اللبل فی است اللبلای فقط اللس آلی احرال اللبل میه سیحدت این اسی طبل حرال

ا **واستدار** میاز بعظی بیشرد نفید می بیشا

وطل مستر وهو مستقرق في المتكبر حتى المعد عن المتكبر حتى حي المعد عن المدادات الماداد ا

ولمع ويكوها صغيرا مصيئا بعندا خلف الاشجار مسار حتى ذكاح ، ولكنه له بحد احدا ، بل وحد مابند بدلى فوقها ، كما وسس وسامه مسلم حتى الحاط وكال فعال كما بنس فعطى عسم بعضم المسعر بالدفء والدفار بوو

كان المهت عبدما سبقط وكان هدال وبدال ويسان بقوموسات حبابية ووجوهها غاسم وبعجب بالبياء بالبدار وكذا مثل الفجائر الولدد هواعداني در الكوح الى الغالة



سيطه والمزآة المكسورة يقية







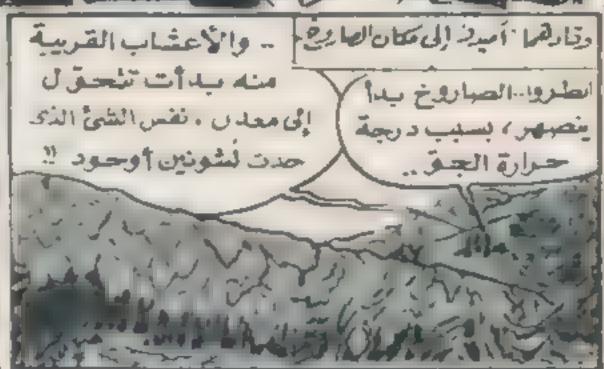


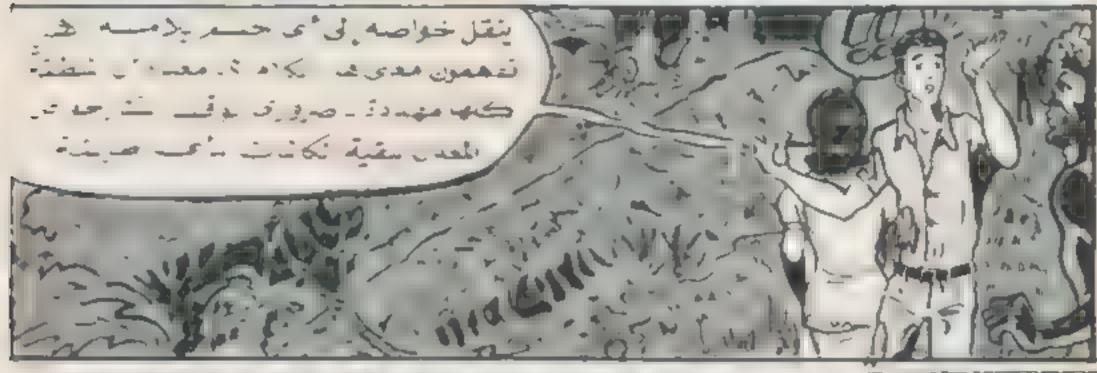
क्रिशिडिशे

سياريو درسوم : عسمرو داسش







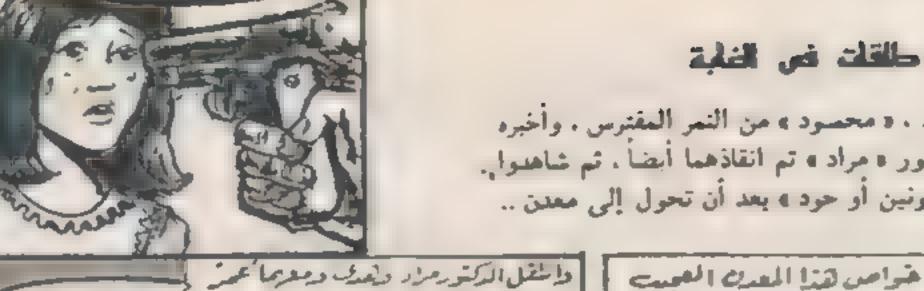








انقة « أميدو ٩٠٠ ، « محصود ٤ من النمر المقترس ، وأخبره ان و عمر ٥ والدكتور ٥ مراد ٥ تم انقاذهما أبضاً ، ثم شاهدوا . جميعا المجرم و شونين أو حود 4 بعد أن تحول إلى معدن ..



وبالنعل .. برأت خواص هذا المعدن المعبيب تستعل بسرعة رهية إلمت مختلف أيحاد الفابة ـ



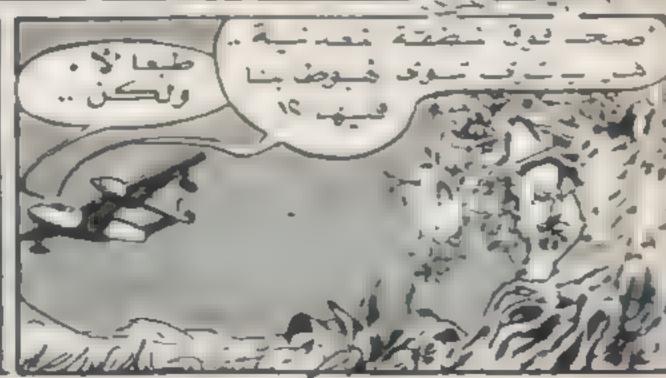


ومود لإيباغ المسولين في هذا البلد .. إكلامكم خطير إ



















طلقات في الغابث بقية

















الن حلدون



- ﴾ الدرق من العلم والفلسفة، هو أن العلم مانعرَقه، والمُنْسَفِد مالا بعرف يربراند راسل
 - اللعة روح الامة، والباريح داكرتها
 - العلم، هو الجسر الموصل بين الكفايه والعدل











ون رقة وتواضع العَالِم ... بخشهش الدكيتور ، مراد . . .

معدنية وحياتك



لبس على الارض اخطر، ولاافوى من ادمى بعبس من أحل فكرد

ان الدعابة الصحيحة للحربة الصحيحة، إنما هي التعليم الذي تسعر الترد بوحية وحتم

• البلاغة هي التي اذا سمعها الحاهل، طن اله بحسن مثلها

س البشم









١ - الجزي للنبلا في مكانك قبل النبر، في اي تشاكل رياضي هلي يستعد الجمع لعمل أية هركة ، بذلك تنجب هدون أي تعزق في العصلات -

٢ - لابد أن يكون هنك هواه مجدد في المكان الذي سوف تؤدي فيها التعريبات .

٣ ـ اللؤد اي نشاط بعد الاكل مباشرة . فلابد از يَسْتُقُرُ قَالَتْ سَاعِلَتَ عَلَى الْأَقِّي .

إ . والليس ملايس كثيرة اثقاء اللعب عثم والعوق حركته ، ويحسن ارتداء فائله وشورت وهذاه

ة . والشوب الطلجان الفاء اللعب أو بعده عشر تنجنب الإمراض، وانتظر حتى تصتريح تماما







تعلم السان في بدء حياته الوند والقفر والجرى ليتغلب على الطبيعة . فكان يتجول في الغابة قالما صابقت فقاد صغيرة أو عالق لجا الى الوقب من فوقها للوصول الى القاحية الاخرى ليصل الى هدفه

ويتطور الحضارة والعدنية . تهديت هذه التلدية في طبع الإنسان وظهرت على شكل مسابقة سعيت الوثب الطويل وهي الجرى ثم الوثب من نقطة معينة الى اطول مساقة معلقة للامام في حقوة بها ومل تاعم. واذا لمست قدم المتسابق الارض بقد النقطة المعينة تصبح الوثية

هل تعلم ان .. ؟

بطل العقم في الوتب الطويل الربكي اسعه ، جس أوتر ، ووتب ١١٢٨ مترا وقد سجل هذا الرقم سنة ١٩٢٨ .



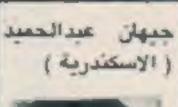
فل تستطيع أن تصنع بطله - حاول



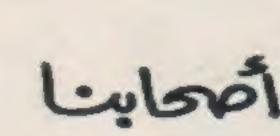




(سيوف شماعة)



شريف محمد عبد الصعد (القاهرة)





ماهيتاب محمد عقت (المحلة الكبرى)



احمد محمد أحمد بالب (عدن)





حسن (طلخا)



(المتوفية)



(الزيتون)











(سراى القية)







